Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

174 kcal per maaltijd · 348 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 77 en% (waarvan suikers 1) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bloem, spelt	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	737	1474			9%
kcal (kcal)	174	348			9%
Eiwit (g)	6,6	13,2	15,2		12%
Koolhydraten (g)	33,7	67,4	77,5		13%
Suiker (g)	0,45	0,9	1,0		1%
Water (g)	6	11,9			0%
Vet (g)	0,85	1,7	4,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,6	5,1	2,9		9%
Verzadigd (g)	0,15	0,3	0,8		1%
EOV (g)	0,1	0,2			0%
MOV (g)	0,35	0,7			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,35	0,7			4%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,21		10%
B2 (mg)	0,02	0,03		1%
B3 (mg)	1,6	3,1		9%
B6 (mg)	0,04	0,09		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,25	0,5		2%
K (µg)	0,8	1,6		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,9	21,7		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	20		1%
Fosfor (mg)	90	180		16%
Magnesium (mg)	23	46		7%
Koper (mg)	0,12	0,23		13%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,8	1,6	7%
Selenium (µg)	4,5	9	6%
Zink (mg)	0,75	1,5	8%
Kalium (mg)	95	190	3%
Natrium (mg)	0	0	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,8	1,6		
Eiwit plantaardig (g)	6,6	13,2		12%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	1,1	2,1		
Polysacchariden (g)	33,3	66,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,55	1,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,25	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,8	1,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

Verz vetz rest (g)	–	–

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl